

Trabajo Fin de Grado

**Título del trabajo: La importancia de las emociones
en las aulas de Educación Primaria.**

Autor/es

Marta Pilar Sau Escribano

Director/es

Jorge Arbués Salazar

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2020

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	5
2. MARCO TEÓRICO	6
3. MARCO LEGISLATIVO	20
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	25
4.1. <i>Objetivos</i>	25
4.2. <i>Contenidos.....</i>	26
4.3. <i>Metodología</i>	31
4.4. <i>Temporalización.....</i>	32
4.5. <i>Materiales</i>	32
4.6. <i>Recursos</i>	33
4.7. <i>Unidades didácticas</i>	34
4.8. <i>Evaluación.....</i>	54
4.9. <i>Resultados</i>	55
5. CONCLUSIONES.....	55
BIBLIOGRAFÍA.....	58
ANEXOS	61

Título del Tfg: La importancia de las emociones en las aulas de Educación Primaria

Título del Tfg en inglés: The importance of emotions in Primary Education classrooms

- Elaborado por Marta Pilar Sau Escribano.
- Dirigido por Jorge Arbués Salazar.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de septiembre del año 2020
- Número de palabras: 13020

Resumen

En el ámbito educativo resultan imprescindibles las emociones para una evolución integral y efectiva del niño y, por tanto, en la manera en la que influye en nuestro proceso de enseñanza-aprendizaje. Por este motivo, es necesario educar emocionalmente tanto en los centros educativos como en el ámbito familiar.

Para llevar a cabo este aprendizaje emocional es necesario proveer de recursos para el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas que favorezcan la educación emocional de todos los alumnos.

En este Trabajo Fin de Grado se ha realizado una revisión teórica, teniendo en cuenta la evolución del concepto de emoción, inteligencia emocional y educación emocional a través de diversos autores para, posteriormente, diseñar una propuesta de intervención constituida por cuatro unidades didácticas específicas para el desarrollo de la educación emocional en las aulas de Educación Primaria.

Palabras clave

Emoción, educación emocional, inteligencia emocional, Educación Primaria, emociones básicas, regulación emocional.

Abstract

In the educational field, emotions are essential for a comprehensive and effective evolution of the child and, therefore, in the way it influences our teaching-learning process. For this reason, it is necessary to educate emotionally both in educational centers and in the family environment.

To carry out this emotional learning it is necessary to provide resources for the development of social, emotional and cognitive skills that favor the emotional education of all students.

In this Final Degree Project a theoretical review has been carried out, considering the evolution of the concept of emotion, emotional intelligence and emotional education through various authors to, later, design an intervention proposal constituted by four specific didactic units for the development of emotional education in Primary Education classrooms.

Key Words

Emotions, emotional education, emotional intelligence, primary education, basic emotions, emotional regulation.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El sistema educativo ha ido evolucionando y actualmente se centra en el desarrollo integral de la persona, en sus actitudes, sentimientos y valores que le hacen ser persona para vivir y convivir en sociedad.

En la educación, las emociones juegan un papel importante para el desarrollo de la vida, por lo que el motivo de elección de este tema se debe a que ayudar a los demás a superar sus propios miedos y mejorar sus relaciones interpersonales me resulta enriquecedor, y esto sucede dentro del aula cuando desarrollas el papel de profesor. Por otro lado, también para adquirir más conocimientos sobre el concepto de emoción y la importancia que tiene en el proceso de desarrollo de los niños, en este caso, ya que en el último colegio donde realice las prácticas escolares se apreciaba la importancia que le daban a las emociones desde dos ámbitos diferentes, el educativo con los alumnos y los profesores con los padres.

El objetivo principal de este trabajo es indagar, analizar y constatar los diferentes aspectos de las emociones para posteriormente poder realizar una propuesta de intervención con un amplio abanico de actividades donde los alumnos puedan acercar las emociones a sus vidas y ser educados por los docentes a partir de estas. De esta manera, se mejorarían las habilidades de los alumnos para conocer sus propios sentimientos, conocerse a ellos mismos, comprender sus emociones y provocaría la disminución de factores como la desesperanza, el estrés...

Este proyecto cuenta con un marco teórico en el que se estudian los conceptos de emoción, inteligencia emocional y educación emocional, la relación entre estos y el desarrollo de la emoción en el ámbito escolar. Posteriormente, se mostrará el recorrido legislativo en el que vemos cómo se va incorporando y trabajando la educación emocional en los centros y aulas, de manera implícita, ya que, actualmente, solo se trabaja de manera transversal en estas. Finalmente, se desarrolla un programa de educación emocional (diseño, objetivos, metodología, recursos, desarrollo de actividades, temporalización...) y las conclusiones pertinentes acerca de este trabajo. Aunque hubiera sido preferible llevar a cabo esta programación en un aula durante el

periodo de prácticas de cuarto curso, debido a la crisis sanitaria de la COVID-19 a la que nos enfrentamos, con una situación de total confinamiento, no se ha podido llevar a cabo en un aula ni comprobar el efecto que produce dicha programación en los alumnos y alumnas del centro.

Por dichos motivos, este trabajo de fin de grado lo que pretende es formar a los alumnos en las emociones a través de dinámicas que favorezcan el conocimiento, la autogestión y el manejo adecuado de ellas desde la cooperación entre ellas y reflejar la importancia de la educación emocional de forma argumentada y detallada.

2. MARCO TEÓRICO

En relación al concepto de emoción “Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla” (Wenger, Jones y Jones, citado por Chóliz, 2005).

La emoción es un campo bastante amplio y complejo. Actualmente es estudiado por diferentes disciplinas como la psicología, la sociología, etc. y tiene infinitas definiciones.

Autores como Lawler (1999) define las emociones como estados evaluativos, positivos o negativos, relativamente breves, compuestos por elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Brody (1999) como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa, que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

Mientras que Bisquerra (2000) concluye que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Por otro lado, Reeve (2010) afirma que “las emociones son fenómenos subjetivos,

fisiológicos, funcionales y expresivos de corta duración que nos preparan a reaccionar en forma adaptativa a los sucesos importantes de nuestras vidas” (Cebriá, 2017).

Las emociones tienen distintas funciones que les hace ser útiles y dar la posibilidad a las personas de ejecutar de manera adecuada las reacciones conductuales. Así pues, siguiendo a Reeve (1994), propone que las principales funciones que desempeñan las emociones en el ser humano son:

- Función adaptativa:

Es una de las emociones más importantes debido a que prepara al organismo para que ejecute la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizand la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacía un objetivo determinado.

- Función social:

Puesto que facilitar la aparición de las conductas apropiadas es fundamental, expresar las emociones da paso a que los demás asocien el comportamiento con dicha emoción, teniendo, así pues, un gran valor en las relaciones interpersonales.

- Función motivacional:

La relación entre motivación y emoción se limita a que esta última pueda determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigitla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad.

(Reeve, citado por Montañés, 2005).

Un estudio que se ha llevado a cabo es la existencia de emociones básica de las que derivarían el resto de reacciones afectivas. Izard (1991) propone los requisitos que debe cumplir cada emoción para considerarse básica:

- Tener un sustrato neural específico y distintivo
- Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva.

- Poseer sentimientos específicos y distintivos
- Derivar de procesos biológicos evolutivos
- Manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas.

El mismo autor concluyó que las emociones que cumplirían estos requisitos son: placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio. Por otro lado, Ekman, considera que son seis las emociones básicas; ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo (Montañés, 2005).

En relación a la clasificación de emociones, encontramos dos bloques diferentes, por un lado, Bisquerra distingue y clasifica entre emociones positivas y negativas siguiendo a Lazarus (1991):

- Emociones negativas

Son el resultado de una evaluación desfavorable respecto a los propios objetivos. Se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto entre objetivos. Incluyen miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco.

- Emociones positivas

Son el resultado de una evaluación favorable respecto al logro de los objetivos o acercarse a ellos. Incluyen alegría, estar orgulloso, amor, afecto, alivio, felicidad

- Emociones ambiguas

Su estatus es equívoco. Incluyen sorpresa, esperanza, compasión y emociones estéticas

(Lazarus, citado en Bisquerra 2009).

Por lo tanto, las emociones negativas se muestran ante situaciones de amenaza, pérdida, dificultades en la vida. Las emociones positivas se experimentan ante progresos hacia los objetivos personales como asegurar la supervivencia y progresar hacia el bienestar. Las emociones ambiguas serán según la situación, positivas o negativas.

Encontramos otra clasificación, en la cual se distingue las emociones básicas o primarias y las emociones secundarias, y que se definen de la siguiente forma:

- Emociones básicas o primarias

Son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado (Goleman, 1995).

Estas emociones primarias son automáticas y cumplen una función adaptativa y saludable dentro del organismo, ya que nos ayuda a reaccionar inmediatamente frente a un estímulo.

Dentro de estas emociones primarias encontraríamos enfado, felicidad, miedo y tristeza, aunque en algunas ocasiones se añaden sorpresa y disgusto

- Emociones secundarias

Surgen de las emociones primarias. Pueden ser resultado de una emoción primaria experimentada de forma prolongada, y en otras ocasiones surgen a partir de la combinación de emociones primaria. Además, no poseen expresiones faciales ni tendencias concretas de pensamiento o acción (Plá, Esteban., Calatayud., Alamar & Egido, 2006).

Algún ejemplo sería el orgullo, la decepción, culpabilidad....

Otro aspecto importante a estudiar es la Inteligencia Emocional. El concepto de inteligencia ha ido evolucionando, por lo que se va a realizar una pequeña revisión histórica por algunos autores que han ido convirtiendo, desde distintas perspectivas, el concepto de inteligencia en lo que actualmente conocemos como Inteligencia Emocional.

Galton (1822-1911) fue uno de los pioneros en estudiar las diferencias individuales en la capacidad mental, defendiendo que los factores que hacían diferentes a los individuos eran los morales, intelectuales y caracteriales, los cuales no eran adquiridos sino encontrados en la herencia de las personas.

En el año 1905 Alfred Binet, creó un test encomendado por el ministro francés de la Instrucción Pública, cuya principal finalidad era localizar a los deficientes mentales para derivarlos a un tipo de enseñanza determinada. Binet, se dio cuenta de que las tareas que utilizaba Galton no eran las adecuadas para el éxito académico y el buen desarrollo de los alumnos y alumnas en las aulas. Estas aportaciones hacen que aparezca por primera vez el concepto de Coeficiente Intelectual (CI), que posteriormente, será reformulado en la conocida prueba WAIS de Wechsler, que actualmente sigue siendo utilizada (Extremera & Fernández Berrocal, 2003).

A partir de 1960 surgen teorías estructuralistas, debilitando las posturas conductistas que hasta el momento habían tenido tanta importancia. Piaget, se opuso a las posturas psicométricas haciéndose protagonista de la psicología estructuralista. Pese a ello, Vygotsky realizó la importante aportación de que las pruebas de inteligencia no dan una indicación acerca de la zona de desarrollo potencial de un individuo.

En 1983, surge la publicación de *Frames of Mind* de Gardner acerca de la reformulación del concepto de inteligencia a través de las teorías de la Inteligencia Múltiple, aportación que influirá a la ampliación del concepto de inteligencia y que dará lugar al concepto de inteligencia emocional. Estas Inteligencias Múltiples, actualmente,

son ocho: inteligencia naturalista, inteligencia inter e intra personales, inteligencia musical, inteligencia cinestésica-corporal, inteligencia visual-espacial, inteligencia verbal- lingüística, inteligencia lógico-matemática, todas ellas con el mismo grado de importancia e independientes entre sí.

Así pues, en 1990 Salovey y Mayer acuñan a la inteligencia personal desarrollada por Gardner, la denominación de inteligencia emocional, definiéndola como “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio” (Salovey y Mayer, 1990).

Mayer y Salovey continuando los estudios elaborados por Thorndike (1920), Weschsler (1940), Gardner (1983) y Sternberg (1988 y 1996) y manteniendo la relevancia del aspecto cognitivo, resaltaron el papel esencial que tenían los componentes no cognitivos, en los que se englobarían los factores afectivos, emocionales, personales y sociales que podían predecir nuestra adaptación y éxito en la vida. Teniendo en cuenta estos estudios, actualmente, se considera que la primera definición del concepto de inteligencia emocional sería: “Una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos” (Extremera & Fernández Berrocal, 2003).

Su modelo original distinguía entre un conjunto de habilidades emocionales adaptativas y conceptualmente relacionadas: a) evaluación y comprensión de las emociones, b) regulación de las emociones y c) utilización de las emociones de forma adaptativa (Salovey y Mayer, 1990). Aunque también creen que es importante estos cinco dominios (Moreno et al., 1998) :

- Conocer las propias emociones. Conocerse a uno mismo, sus propios pensamientos es la piedra angular de la inteligencia emocional ya que nos da control sobre nuestras vidas

- El manejo de las emociones. No solo es importante el autoconocerse, sino que también la capacidad de manejar de forma apropiada las emociones, evitando los sentimientos de ansiedad, irritabilidad...
- El motivarse a uno mismo. Regular las propias emociones al servicio de una meta es imprescindible para dominar una dificultad y para la creatividad
- El reconocer las emociones en los demás. Es la habilidad más importante para sintonizar los deseos y las necesidades de los demás.
- La capacidad de relacionarse con los demás. Esta habilidad implica el manejo de las emociones de los sujetos con los que se interactúa.

El mérito de difundir el concepto de Inteligencia Emocional corresponde a Goleman, quien en 1995 publicó el best seller titulado “Emotional Intelligence”, donde se introduce el estudio de la inteligencia emocional, sus alcances y beneficios en el campo de la administración (Goleman, citado por Maricela & Flores, 2005).

Goleman en dicha obra contrasta la inteligencia emocional con el coeficiente intelectual afirmando que la inteligencia emocional puede ser más poderosa que la segunda, y afirmando que todas las personas pueden aprender las competencias emocionales para llegar a ser inteligente emocionalmente, conceptualizando así pues que, la inteligencia emocional es “una meta- habilidad que determina el grado de destreza que podemos conseguir en el dominio de nuestras otras facultades”.

Para concluir este breve recorrido, Simmons y Simmons (1997) definen la inteligencia emocional como el conjunto de necesidades emocionales, de impulsos y de valores verdaderos de una persona, y dirige toda su conducta visible.

Después de muchos años de estudios para la construcción de instrumentos que pudieran medir la inteligencia, se da a conocer a través de estos, un factor realmente importante como es la inteligencia emocional, la cual podría llegar a explicar el éxito en la vida de un individuo. Molero et al (1998) afirman que algunos investigadores indican que las capacidades como la motivación personal y la persistencia ante las dificultades, el control del impulso, la empatía, la capacidad de mantener la esperanza y la habilidad

en mantener un buen control emocional, podrían ser factores que expliquen el éxito que no pueden explicar los test de inteligencia.

Modelos de inteligencia emocional

Existen numerosas revisiones de los modelos de Inteligencia Emocional. Oberst y Chamarro Lusaar (2004) en su artículo “Modelos teóricos en inteligencia emocional y su medida” los clasifican en dos categorías generales. Por un lado, los modelos de “habilidad” que definen la inteligencia emocional como una inteligencia en el sentido tradicional del término (Mayer, Salovey y Caruso, 1999) por otro lado, los modelos mixtos, que son aquellos que añaden aspectos próximos a la personalidad, aspectos motivacionales como el autoconcepto y disposiciones afectivas como la empatía, a las habilidades como la percepción, asimilación, comprensión y la gestión de las emociones.

- Modelo mixto de inteligencia emocional

El primer buen ejemplo que constituye dicho modelo es el propuesto por Goleman (1995). Goleman propone cinco aspectos que conforman la inteligencia emocional (Bisquerra, 2009):

- Conocer las propias emociones: tener conciencia de las propias emociones, reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre.
- Manejar las emociones: adoptar una habilidad con la cual seas capaz de manejar los propios sentimientos y expresarlos de forma apropiada.
- Motivarse a uno mismo: Emoción y motivación están íntimamente interrelacionadas. Encaminar emociones, y conocer la motivación que los provoca, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas.
- Reconocer las emociones de los demás: ser empático, es decir, conocer las propias emociones para posteriormente sintonizar mejor con las señales que indican lo que los demás necesitan o desean.

- Establecer relaciones: establecer relaciones con las demás personas para desarrollar la habilidad de manejar las emociones de los demás.

Otro ejemplo de este modelo es el de Bar-On (1997) quien utiliza el término “inteligencia emocional y social” para referirse a un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que influyen en la adaptación y el afrontamiento ante las demandas y presiones del medio. Dicho modelo se estructura de la siguiente manera (Bar-On, citado en Bisquerra, 2009):

- Componente intrapersonal: autoconciencia emocional, asertividad, autoestima, autorrealización, independencia.
- Competencia interpersonal: empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social.
- Componente de adaptabilidad: solución de problemas, pruebas de realidad, flexibilidad.
- Gestión del estrés: tolerancia al estrés, control de la impulsividad.
- Estado de ánimo general: felicidad, optimismo
- Modelo de habilidad

Dentro de este modelo, destacamos el modelo de Inteligencia emocional según Salovey y Mayer (1990), quienes han reformulado el concepto original de inteligencia emocional en sucesivas ocasiones, pero lo estructuran como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas (Bisquerra, 2009):

- Percepción emocional: Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas.
- Facilitación emocional del pensamiento: Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición. Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante.
- Comprensión emocional: Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Las señales emocionales en las

relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación. Capacidad para etiquetar emociones, reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones. Se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado; esto significa comprender y razonar sobre las emociones para interpretarlas.

- Regulación emocional: Regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida.

Así pues, desde mi punto de vista, el modelo de inteligencia emocional más beneficioso a desarrollar en el aula sería el modelo mixto de inteligencia emocional, ya que desarrolla aspectos importantes para conocerse a uno mismo, a los demás y poder tener buenas relaciones tanto interpersonales como intrapersonal, aunque también es importante que en el aula los docentes desarrollen en los alumnos el conocimiento de regulación emocional, para que en un futuro sepan gestionar sus emociones en todos los momentos de la vida cotidiana.

La sociedad de hoy en día, se caracteriza por el elevado uso de las nuevas tecnologías y la comunicación, exigiéndonos cambios rápidos y adaptaciones continuas. El sistema educativo no está realmente preparado para afrontar estos retos y necesita qué se cambie el tipo de educación.

Actualmente, la educación está cada vez más comprometida a educar no solamente desde la cabeza, sino también desde el corazón, es decir, no solo académicamente sino también emocionalmente, pero este último desde un eje transversal.

Desde mi punto de vista, dicha educación emocional debe iniciarse desde las primeras etapas de la vida, que es cuando más probabilidades tiene de ser efectiva en los niños y niñas.

Bisquerra (2003) concibe la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida.

Como objetivos generales de la educación emocional encontramos los siguientes (Bisquerra, 2003):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones
- Prevenir efectos nocivos de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar la habilidad de automotivarse
- Adoptar una actitud positiva ante la vida

Así pues, desde el ámbito educacional se pretende que la educación tenga un efectivo desarrollo de los cuatro pilares fundamentales: aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser, intentando que estos dos últimos, que han estado tan ausentes durante tantos años en la educación, tengan un papel más importante ya que tienen muchas cosas en común con la educación emocional. Por esto, se pretenden que el rol del profesor instructor centrado únicamente en explicar la materia se cambie por un rol donde el maestro oriente el aprendizaje del estudiante, teniendo en cuenta el ámbito emocional.

Para llevar a cabo este tipo de educación, se debe de trabajar desde dos ámbitos diferentes, el ámbito escolar y el ámbito familiar, pero cooperativamente.

En el ámbito escolar, desde hace años, se consideraba que un alumno era inteligente si en un test estandarizado el CI era elevado, dando a entender así que los que tenían estas puntuaciones conseguirían mayores notas en la escuela.

Poco a poco la situación ha ido cambiando y actualmente, la inteligencia no es solo un factor que proporcione el éxito escolar, sino que, los alumnos que más lejos llegan son los que tienen capacidad de conocer y gobernar sus propias emociones en consonancia con su inteligencia.

A pesar de que esta situación ha cambiado, Vallés (2000) recuerda que:

en el ámbito escolar, las habilidades de inteligencia emocional no tienen un tratamiento curricular como al de otras áreas del currículo, sino que se ubican en los programas de acción tutorial y se trabajan de manera transversal a pesar de la importancia de enseñar y aprender dichas habilidades, conocer los contenidos conceptuales y ponerlos en práctica.

Para llevar a cabo una educación emocional en el aula, se requiere unos programas consecuentes a las necesidades de la escuela, es decir, tanto de los profesores como de los alumnos. Para ello, es necesario que los docentes estén completamente formados en competencias emocionales, aunque también es necesario que el docente sepa ofrecer un clima de respeto y confianza entre los niños, para así poder educarlos.

Para que el docente tenga este clima en clase puede considerar aspectos como estos (Bisquerra Alzina & Bisquerra Prohens, 2016):

- Permitir que los alumnos expresen, las emociones que sientan.
- No eliminar las emociones negativas, es bueno que las vivan para tener un buen aprendizaje emocional.
- Reconocer sus emociones para facilitar que ellos reconozcan las emociones de los demás, además de las propias.
- Contemplar el lenguaje emocional a través del cuerpo y la palabra
- Permitir que el niño se equivoque y aprenda a ser más autónomo emocionalmente.

- Ayudarle a comprender que de la emoción no necesariamente debe derivarse un determinado comportamiento, sino que las emociones se pueden regular.
- Los niños y niñas tienen derecho a emocionarse y expresar lo que sienten.

Tener en cuenta estos aspectos nos dará lugar a un factor importante para esta educación, conocer a los alumnos, y así, poder presentar alternativas que respalden las necesidades de todos los alumnos del aula, ya que cada uno de ellos tiene unas características y necesidades diferentes.

Las metodologías que se han de aplicar para el trabajo de la emoción deberán de ser creativas e innovadoras, ya que las emociones ayudan a focalizar la atención sobre un objeto determinado. Por consiguiente, si un estudiante está enfadado por un fracaso académico o preocupado por algo, experimentará dificultades para concentrarse en el estudio, mientras que, si asume emociones positivas con la tarea, le ayudará a focalizar su atención, beneficiando su desempeño (Paoloni et al., 2013).

De este modo, el estado de ánimo positivo facilita maneras creativas, holísticas y más flexibles de resolución de problemas, mientras que los estados negativos pueden promover una manera de pensar más rígida y analítica (Pekrun et al., citado de Paoloni et al.).

Así pues, el docente tendrá que llevar a cabo metodologías activas donde los alumnos desarrollen plenamente su personalidad a través de aprendizajes significativos, y dónde los alumnos aprendan a través de su propia experiencia. También, será importante llevar a cabo dichas metodologías para que se aprenda en un ambiente cálido y sin discriminación alguna.

Un aspecto que hace que la Educación Emocional sea transversal es la evaluación. Como bien afirma Bisquerra (2009), esta transversalidad se debe a que el sistema educativo primero averigua qué es lo que se va a evaluar y luego se organiza la

enseñanza, por lo que si no se puede evaluar no está incluido en el currículo. De esta manera, se necesita encontrar unos instrumentos de evaluación, para poder evaluar las intervenciones de los programas de educación emocional, detectando a través de estas los aspectos que sean susceptibles de mejora.

Por otro lado, para que los niños y niñas sean competentes emocionalmente, no solo se debe formar a los docentes y a la comunidad educativa, sino que también deben ser acompañados en este proceso por las familias, facilitándoles la formación desde las escuelas y trabajando cooperativamente.

El núcleo familiar es donde los niños adquieren sus creencias, actitudes y valores propios. Asimismo, las primeras creencias, expresiones, regulaciones y relaciones afectivas que se generan en el contexto familiar serán las que estimularán y regularán el desarrollo socioafectivo.

Parke (1994) propone que la socialización parental se realiza desde tres tipos de influencia: 1) por la exposición indirecta a las interacciones parentales y familiares, 2) por la enseñanza y la instrucción, 3) por la estructuración de oportunidades reguladoras del ambiente (Abarca, 2003).

De esta manera, la expresividad emocional influye decisivamente en las competencias socioemocionales, es decir, si a los niños y niñas desde las familias se les proporcionan manifestaciones positivas se relacionan con altos índices de positividad en los hijos, más capacidad de autocalmarse y responder positivamente a las necesidades de otras personas. Por el contrario, si lo que se les proporciona es tristeza y depresión por parte de la familia se relaciona con tristeza en los niños, con dificultades para autorregular sus emociones y desafección por las expresiones emocionales de los demás (Denham, Zoller y Couchoud., citado en Abarca, 2003).

Así pues, desde mi punto de vista, los padres que socializan emocionalmente a sus hijos mediante la educación emocional son personas con buena comprensión emocional, tanto de las propias como de las emociones de los demás. Entendiendo las emociones

negativas de sus hijos como una oportunidad para enseñarles habilidades de afrontamiento y mejorar su comprensión emocional.

Una vez que los niños y niñas han adquirido dicha comprensión emocional, es importante que lleven a cabo una regulación emocional, es decir, desarrollen la habilidad de hacer frente a las exigencias sociales, qué entiendan el porqué de lo que siente y cuál sería la reacción más adecuada ante la situación.

En la Enciclopedia de Neuropsicología Clínica describen la autorregulación como la capacidad de una persona para activar, modular y suprimir respuestas cognitivas, emocionales y conductuales ante una variedad de estímulos (Kreutzer, DeLuca & Caplan., citado en Ibáñez, 2015).

La autorregulación desde el ámbito escolar, se puede asociar con el rendimiento académico y el desarrollo socioemocional, pudiéndose ejemplificar con estudios como el de McClelland et al (2007), en el cual se halla una relación significativamente positiva entre las habilidades de autorregulación del comportamiento y el desarrollo de las habilidades académicas y de vocabulario (Ibáñez, 2015).

Por otro lado, también se tiene en cuenta la influencia de la autorregulación sobre el ajuste del comportamiento social y las relaciones con iguales y profesores, es decir, si la calidad de relación con el profesor es positiva y el niño o niña tiene adquirido un autocontrol de sus emociones, experimentará unas actitudes más positivas hacia el aprendizaje escolar. Por lo que esto supondría, un impulso positivo en el rendimiento escolar de los estudiantes.

3. MARCO LEGISLATIVO

La educación emocional es un concepto que, como hemos mencionado anteriormente, ha alcanzado gran importancia con el transcurso del tiempo. Las enseñanzas de la educación emocional se han implementado desde hace años, aunque siempre de manera implícita en el currículum oculto de la enseñanza.

En dicho apartado lo que se pretende hacer es un recorrido por la evolución de la educación emocional a través de las diferentes leyes que ha recogido la educación española.

Antes de comenzar dicho recorrido por las leyes educativas, hay que recalcar que lo que buscamos son aspectos que se pueden enmarcar dentro de los pilares básicos de la educación emocional, como podrían ser, desarrollo de la personalidad, preparación para la vida, capacidad de resolución, libertades, ya que en la ley no se expresa explícitamente el término de educación emocional.

Para comenzar el recorrido por las leyes educativas españolas, nos remontamos a 1985 donde se publica una ley impulsada por el Partido Socialista Obrero Español: la LODE, Ley Orgánica del Derecho a la Educación (Ley 8/1985, publicada en el BOE 159 del 4 de julio). Ruiz y Corchuelo (2015) exponen que en esta ley:

Se habla ya de términos como progreso, bienestar, libertad individual, respeto, tolerancia, siendo ejes básicos para trabajar la educación emocional, y, por tanto, se puede ir comentando que la educación emocional no existía como sí, pero si dentro del currículum oculto.

Por lo tanto, en la LODE (1985) podemos encontrar ya conceptos como las libertades y los derechos:

En estos principios debe inspirarse el tratamiento de la libertad de enseñanza, que ha de entenderse en un sentido amplio y no restrictivo, como el concepto que abarca todo el conjunto de libertades y derechos en el terreno de la educación. (p.5)

Dentro de esta ley encontramos una definición de sí misma:

Es por fin, una norma de convivencia basada en los principios de libertad, tolerancia y pluralismo, y que se ofrece como fiel prolongación de la letra y el

espíritu del acuerdo alcanzado en la redacción de la Constitución para el ámbito de la educación. (p.6)

Además, encontramos en el título preliminar, artículo primero de la LODE (1985) que “Todos los españoles tienen derecho a una educación básica que les permita el desarrollo de su propia personalidad y la realización de una actividad útil a la sociedad” (p.7), haciéndonos entender de forma implícita que, un factor como es el desarrollo de la propia personalidad es muy importante en el proceso de la educación emocional.

Por otro lado, en el artículo segundo de LODE (1985), encontramos los objetivos de la educación, los cuales nos demuestran que la importancia del pleno desarrollo de la personalidad, la preparación para la vida cotidiana y la resolución de conflictos, vuelven a ser factores importantes que podríamos enmarcar, como hemos mencionado anteriormente, dentro de los pilares básicos de la educación emocional.

Unos años después, se publica la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE, 1990). En la que como podemos ver:

El principal y fundamental objetivo es el de proporcionar a los niños y a las niñas, a los jóvenes de uno y otro sexo, una formación plena que les permita conformar su propia y esencial identidad, así como construir una concepción de la realidad que integre a la vez el conocimiento y a valoración ética y moral de la misma. (p.1)

La LOGSE (1990) también sigue mostrando gran interés en desarrollo de la personalidad del alumnado: “La ley, que orienta el sistema educativo al respeto de todos y cada uno de los derechos y libertades establecidos por nuestra Constitución y al pleno desarrollo de la personalidad del alumno, (...)” (p.3)

Por otro lado, la LOGSE dentro del Capítulo II “De la educación primaria”, Artículo 13, establece las competencias que deben adquirir los alumnos durante la educación primaria (LOGSE, 1990):

La educación primaria contribuirá a desarrollar en los niños las siguientes capacidades (LOGSE, 1990, p.5)

- a) Utilizar de manera apropiada la lengua castellana y la lengua oficial propia de la Comunidad Autónoma.
- b) Comprender y expresar mensajes sencillos de una lengua extranjera.
- c) Aplicar a las situaciones de su vida cotidiana operaciones simples de cálculo y procedimientos lógicos elementales.
- d) Adquirir las habilidades que permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- e) Apreciar los valores básicos que rigen la vida y la convivencia humana y obrar de acuerdo con ellos.
- f) Utilizar los diferentes medios de representación y expresión artística.
- g) Conocer las características fundamentales de su medio físico social y cultural y las posibilidades de acción en el mismo.
- h) Valorar la higiene y salud de su propio cuerpo, así como la conservación de la naturaleza y del medio ambiente.
- i) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal.

Esta ley, de manera indirecta nombra la competencia emocional a través de los apartados d) y e), donde se habla de la adquisición de habilidades para desarrollarse en el ámbito familiar y social y la adquisición de valores para la convivencia humana.

En 1995 se aprobó la ley LOPEG, Ley Orgánica 9/1995 de 20 de noviembre, de Participación, Evaluación y Gobierno de centros docentes (LOPEG, 1995), donde no encontramos aspectos relacionadas con la educación emocional.

Más adelante, se redactó la LOCE, Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de Educación (LOCE,2006), que nunca llegó a aplicarse.

Después de estas leyes, se publicó la LOE (2006), Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación, en esta ley se introduce una nueva asignatura de carácter opcional relacionada con la educación emocional, Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos.

En esta ley comprobamos, por primera vez, de forma explícita la importancia de lo afectivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, aunque sigue recalcando como en leyes anteriores, la importancia del desarrollo de la personalidad y la capacidad de formar una identidad. Esto queda subrayado en el preámbulo LOE (2006): “La educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica”. (p.4)

Por último, encontramos la LOMCE, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2013). En relación a lo emocional, encontramos la importancia de desarrollar la capacidad de resolución de conflictos para ser pacífico en todos los ámbitos de la vida:

Disposición adicional cuadragésima primera. Prevención y resolución pacífica de conflictos y valores que sustentan la democracia y los derechos humanos. En el currículo de las diferentes etapas de la Educación Básica se tendrá en consideración el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y de los valores que sustentan la democracia y los derechos humanos, que debe incluir en todo caso la prevención de la violencia de género y el estudio del Holocausto judío como hecho histórico. (p.54)

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Tras esta primera parte teórica, presento la parte práctica del trabajo fin de grado, una unidad didáctica con una selección de actividades para trabajar la temática expuesta en el dicho trabajo. La propuesta *“El aprendizaje más emocionante”* se basa en un programa de educación emocional donde se pretende que los alumnos adquieran competencias emocionales que les permitan mejorar su bienestar psicológico y, así conseguir transversalmente un aumento del rendimiento académico.

Para lograr este objetivo, la propuesta ha sido organizada en torno a una unidad didáctica comprendida por 20 actividades que engloban el desarrollo de habilidades intrapersonales e interpersonales, desde las diferentes áreas de trabajo.

Dicha propuesta va dirigida al alumnado de 3º de Educación Primaria. La intención es que dichos alumnos aprendan, a través de juegos y dinámicas, el aprendizaje de habilidades emocionales como son: el autoconocimiento emocional, el reconocimiento de las emociones en los demás, el autocontrol y la empatía.

4.1. Objetivos

Para lograr el objetivo principal; los alumnos adquieran competencias emocionales que permitan mejorar su bienestar psicológico y, consecuentemente, aumente su rendimiento académico. La propuesta se ha organizado en torno a cuatro unidades didácticas que a través de actividades fomentarán el desarrollo de habilidades intrapersonales e interpersonales. A continuación, se detallan los objetivos específicos de dicha propuesta:

- Familiarizarnos con nuestra expresión facial, a la vez que lo ejercitamos y lo utilizamos en las actividades.
- Impulsar en el alumnado la habilidad para reconocer emociones, en concreto, las de los demás y sus propias emociones.
- Adquirir fórmulas que promuevan la relajación y la calma.

- Fomentar el trabajo en equipo y la escucha activa.
- Conocer, representar e interpretar una o varias emociones básicas.
- Conocernos los unos a los otros.
- Desarrollar el autocontrol emocional.
- Potenciar la capacidad de empatía.
- Mejorar la autoestima del alumnado.
- Potenciar la participación para que expresen como se sienten.
- Reconocer qué emoción corresponde a una determinada situación real.

4.2. Contenidos

Respecto a las actividades que se imparten en las diferentes unidades didácticas de *“La aventura más emocionante”* se han utilizado una serie de contenidos y criterios para su selección:

- Autoconocimiento: Comprender los propios estados emocionales y los de los otros.
- Autoestima: Es necesario para poder tener un bienestar personal y una relación positiva con los demás.
- Regulación emocional: Aprender a gestionar las emociones propias, sobre todo equilibrarlas.
- Empatía: Aprender a ponerse en el lugar del otro, factor importante en las relaciones sociales.
- Habilidades sociales: Nos sirve para mejorar la calidad de las relaciones que el alumno/a establece con los demás.
- Resolución de conflictos: Al adquirir estrategias de resolución de conflictos mejoran su relación social, preparándose para afrontar sentimientos como la frustración y el estrés.
- Actividades tanto individuales como por grupos o parejas para facilitar la interacción entre ellos.
- Actividades que consigan trabajar más de un objetivo propuesto en una sola actividad.

- Parte práctica de actividades para que los niños experimenten lo que se explica y no solo adquieran conocimientos a través de la teoría.

Para llevar a cabo las actividades se ha procurado una progresión de dificultad respecto a los contenidos y objetivos, es decir, las primeras actividades serán más sencillas tanto en contenidos como en objetivos que las actividades finales.

Las unidades didácticas son las siguientes:

UD. 1	NOS CONOCEMOS
En esta primera unidad didáctica pretendemos que nuestros alumnos se introduzcan en el mundo de las emociones, conociéndolas tanto de forma general como en determinadas situaciones y que sean capaces de reflexionar acerca de cómo se sienten ellos mismos y lo muestren de manera correcta.	

UD. 2	MI ESPEJO-SU ESPEJO
Considero importante que nuestros alumnos aparte del conocimiento de las emociones deben saber manejar su cuerpo como elemento comunicador de estas. Por esto, se desarrollarán actividades donde se tengan que conocer estados de ánimo que nos produzcan consecuencias a nivel fisiológico, para así, poder reformular dichos estados, sentirnos más a gusto con nuestro cuerpo y saber manejar las situaciones de estrés. También se pretende potenciar el trabajo de la expresión de emociones.	

U.D.3	EXPERIMENTO DENTRO DE MI CUERPO
<p>En esta unidad didáctica se plantea trabajar a través de actividades las emociones, en este caso básicas, para que los alumnos sean capaces de autoconocerlas en su cuerpo. Por otro lado, se les enseñará a trabajar la autoestima para que puedan tener un bienestar personal y una relación positiva con los demás, y la regulación emocional para que ellos mismos, ante diferentes situaciones, sean capaces de manejar las emociones de forma apropiada.</p>	

U.D.4	APRENDER DE LOS DEMÁS / ¿SENTIMOS LO MISMO QUE LOS DEMÁS?
<p>Esta última unidad didáctica va dirigida a hacer reflexionar a los alumnos de que no todas las personas sentimos las mismas emociones con las mismas cosas, por lo que se deberá trabajar la empatía. Por otro lado, se trabajará también las habilidades sociales y la resolución de conflictos, para que sean capaces de gestionar sus emociones, escuchar las emociones de los demás, comprenderlas y disponer de técnicas para hacer frente a cualquier problema.</p>	

En cada una de estas unidades didácticas he planteado 5 actividades. A continuación, señalo cada título de cada actividad vinculada a las unidades didácticas.

Unidad didáctica 1: Nos conocemos

Actividad 1: ¿Conozco las emociones?

Actividad 2: Momentos de emoción

Actividad 3: Las gafas que todo lo cambian

Actividad 4: ¿Cómo me siento?

Actividad 5: Entrevista a las emociones

Unidad didáctica 2: Mi espejo-su espejo

Actividad 1: ¿Qué piensan de mí?

Actividad 2: ¿Tú que sentirías?

Actividad 3: Valorar las cosas

Actividad 4: Estatuas emocionales

Actividad 5: Sensaciones diferentes

Unidad didáctica 3: Experimento dentro de mi cuerpo

Actividad 1: Sensaciones de colores

Actividad 2: Te como a besos en el buzón de la alegría

Actividad 3: Todo lo que eres me gusta

Actividad 4: Botellas de emociones

Actividad 5: El fantasma quita miedo

Unidad didáctica 4: Aprendemos de los demás/ ¿sentimos lo mismo que los demás?

Actividad 1: La bomba de la ira

Actividad 2: 1, 2, 3 vuelvo a la calma

Actividad 3: Misterio

Actividad 4: Las máscaras

Actividad 5: Guardar turnos y respetar

Las unidades didácticas expuestas anteriormente se concretan en el área de Valores Sociales y Cívicos, Lengua Castellana y Educación Física.

Asignaturas	Bloques	Contenidos
Valores Sociales y Cívicos	Bloque 1: La identidad y la dignidad de la persona Bloque 2: La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales Bloque 3: La convivencia y	Autoconocimiento de emociones. Regulación emocional. Empatía.

	los valores sociales	Habilidades sociales y resolución de conflictos.
Lengua Castellana	<p>Bloque 1: Comunicación oral: escuchar, hablar y conversar</p> <p>Bloque 3: Comunicación escrita: escribir</p> <p>Bloque 4: Conocimiento de la lengua</p>	Intención comunicativa: Expresar su opinión y relatar sucesos relacionados con las emociones
Educación Física	Bloque 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas	Capaz de comunicar las emociones corporalmente.

4.3. Metodología

Para llevar a cabo la intervención se han creado unas actividades adecuadas para la construcción de los conocimientos emocionales. Para ello, se ha considerado esencial partir de dinámicas donde los alumnos lleven a cabo un aprendizaje significativo a través de vivencias que les permitan conectar sus conocimientos previos en este ámbito de nuevas habilidades y conceptos. A través de este aprendizaje queremos conseguir que los alumnos se impliquen en el proceso de aprendizaje de forma directa y busquen la finalidad de cada una de estas actividades para que les sean útiles en su vida cotidiana.

Así, se pretende trabajar a través de una metodología activa, participativa y vivencial donde los alumnos sean los sujetos activos que median su aprendizaje (Bisquerra, 2011).

4.4. Temporalización

En cuanto a la temporalización de “*El aprendizaje más emocionante*” sería conveniente empezarla a principio de curso y que durará alrededor de 4 meses. De esta manera cada unidad didáctica, cuatro en total, estará compuesta por varias actividades diferentes y tendría una duración de un mes, aproximadamente, desarrollándose dos actividades semanales excepto la última semana que se realizaría una sola actividad más completa. La duración de cada sesión será de 35-45 minutos. No obstante, dependiendo del ritmo de aprendizaje del grupo se podrán producir cambios.

Al especificar la temporalización de la propuesta de intervención, se planteó de manera transversal, ya que, como se defiende a lo largo de este trabajo, la educación emocional no se puede trabajar solo desde un área específica, sino desde todas, de ahí la variedad de actividades que se plantean en esta propuesta.

4.5. Materiales

Cabe destacar que los materiales, además de facilitar el aprendizaje, guardan relación con los diferentes elementos de la práctica educativa, en concreto con la metodología y con las actividades.

Así pues, los materiales que se van a utilizar a lo largo de esta propuesta educativa son los siguientes:

- Gafas de papel
- Papel transparente de color
- Cartulinas

- Tijeras
- Lápices
- Gomas
- Pegamento
- Rotuladores
- Pictogramas
- Fichas
- Folios
- Cajas
- Tecnologías (ordenador, altavoces...)
- Botellas de diferentes tamaños
- Sales de colores
- Bolsa de tela
- Colchonetas
- Pelotas de tenis
- Máscaras

El maestro tendrá en cuenta las necesidades de todos los alumnos para saber que materiales concretos debe ofrecerles y, si fuese necesario, disponer de materiales complementarios pertinentes.

4.6. Recursos

Para esta propuesta se requieren tanto recursos materiales o técnicos como recursos humanos.

En cuanto a recursos técnicos se refiere al aula del centro donde se van a llevar a cabo las actividades, incluyendo, si fuera necesario, un equipo audiovisual. Por otro lado, para la realización de actividades será imprescindible el material que requiera cada sesión, el cual se especificará posteriormente. Además, los alumnos deberán de disponer del material básico escolar (lápiz, pinturas, goma...).

Por último, respecto a los recursos humanos, se corresponde al docente necesario que impartirá la propuesta de intervención y la colaboración tanto del centro educativo como de la familia.

4.7. Unidades didácticas

Con la realización de la unidad didáctica planteada, donde se van a formar una serie de habilidades, conocimientos y actitudes se desarrollan una serie de competencias básicas durante el proceso de aprendizaje:

- Competencia en comunicación lingüística ya que se trabaja en todo momento la habilidad para utilizar la lengua, expresar ideas e interactuar con otras personas, tanto de manera escrita como oral.
- Competencia social y cívica; los alumnos, a través de esta propuesta desarrollan capacidades para relacionarse con otras personas y participar de manera activa y participativa en la vida social.
- A través de la competencia aprender a aprender, en esta propuesta, se desarrollarán capacidades para iniciar el aprendizaje y su seguimiento en él, organizar tareas y tiempos, y trabajarán de manera individual o cooperativa para conseguir objetivos.
- Competencia para la iniciativa y espíritu emprendedor; los alumnos trabajan habilidades para desarrollar la capacidad de asumir riesgos, planificar y gestionar proyectos, a la vez que convierten sus ideas en actos.
- Competencia conciencia y expresiones culturales; los alumnos desarrollarán la capacidad de apreciar la importancia de la expresión, en este caso de las emociones, a través de la música, artes plásticas...

A continuación, expongo las diferentes actividades que conforman las unidades didácticas. Para ello, se realizará a modo de tabla una explicación donde se especifican la explicación de actividades, duración, objetivos y materiales que se pretenden en cada una de estas.

UNIDAD DIDÁCTICA 1: NOS CONOCEMOS

Actividad 1: ¿Conozco las emociones?

Objetivos:

- Conocer las emociones y saber nombrarlas
- Distinguir unas emociones de otras y conocer la utilidad de las emociones básicas
- A través de una película crear un ambiente favorable para abordar el tema de las emociones

Duración: 35 minutos

Materiales: ordenador

Esta primera sesión va a ser solamente de contacto y acercamiento al mundo de las emociones, para que los alumnos sean conscientes de lo importante que es saber gestionarlas en la vida cotidiana. Para ello, la actividad la desarrollaremos en el aula de clase. Empezaremos la sesión preguntado si algún alumno/a sabe que son las emociones y como se pueden gestionar. Una vez se haya reflexionado acerca de esto y los alumnos/as estén contextualizados en las emociones, se les pondrá en el ordenador el tráiler de una película Pixar muy conocida, llamada “Inside Out”, en la que podrán ver como son representadas cada una de las emociones básicas (alegría, tristeza, asco, miedo e ira) con las que trabajaremos a lo largo del curso. Para finalizar la sesión, reflexionaremos acerca de los diferentes temas que aborda la película, como puede ser; la capacidad de entender cómo funciona la mente humana, el desarrollo de habilidades sociales como la toma de decisiones, el positivismo...

Enlace para el tráiler: <https://www.rtve.es/alacarta/videos/cultura-en->

rtvees/insideout/3050459/

Actividad 2: Momentos de emoción

Objetivos:

- Definir el concepto de emoción
- Mencionar las emociones
- Expresar las emociones a través del lenguaje gestual
- Identificar diferencias en los rasgos faciales según el estado emocional

Duración: 35 minutos

Materiales: ninguno

En esta actividad, dentro del aula, los alumnos/as se sentarán en el suelo en forma circular en medio del aula, la profesora les explicará que es una emoción. Una vez comprendido el concepto, se trabajará una dinámica donde los alumnos/as irán caminando por el aula, cruzando miradas, pero sin pronunciar palabra. El profesor, en determinados momentos, dará consignas como: saludar al compañero que nos cruzamos con una sonrisa, saludarlo con una caricia en la mejilla, saludarlo con un beso... Seguidamente, tendrán que elegir un compañero al azar y tratarán de expresar diferentes emociones a través de su propio cuerpo, pero sin hablar: amor, odio, enfado, miedo.... Cada vez será una emoción distinta. Cuando se haya acabado la actividad, se hará una puesta en común sobre cómo se han sentido y cómo podemos transmitir diferentes sentimientos sin el uso de la palabra.

Actividad 3: Las gafas que todo lo cambian

Objetivos:

- Mencionar las emociones
- Identificar emociones que sienten
- Conocer las reacciones de las diferentes personas
- Escuchar las sensaciones/ emociones que experimentan los compañeros/as

Duración: 45 minutos

Materiales: gafas, papel transparente de colores

Esta dinámica consistirá en que todos los alumnos/as deberán sentarse en el suelo de forma circular en el aula. Mientras, el maestro les enseñará una serie de imágenes donde verán a diferentes personas expresando sentimientos, de tal forma que, por turnos de palabras, los alumnos las identificarán, dirán cual es y responderán a preguntas como ¿Qué significa estar contento/ enfadado/ sorprendido para ti? En cada pregunta todos los alumnos deberán interactuar y compartir opiniones.

Una vez hayan identificado todas las emociones, se les propondrá otra actividad donde el profesor les dirá que les va a contar un secreto acerca de las propiedades mágicas de las gafas, los cristales de las gafas cambian de color constantemente, y cuando esto sucede también cambia la visión de las personas que las llevan. Por ejemplo, el color azul simboliza la tristeza, el maestro se pondrá las gafas de la tristeza y explicará delante de todos, las cosas que le ponen triste, y cosas que le han pasado tristes a lo largo del día. Ahora los alumnos serán los que se pongan que ponerse las gafas, y detrás de cada color, expresarse.

Al finalizar las dinámicas, el profesor hará reflexionar a los alumnos/as acerca de todas las personas sentimos cosas diferentes ante distintas situaciones y hay que respetarlo, además de la importancia de ver las cosas siempre desde dos puntos de

vista diferentes como sucede con las gafas.

Actividad 4: ¿Cómo me siento?

Objetivos:

- Dar a conocer la importancia de expresar sus emociones
- Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas
- Desarrollar habilidades comunicativas para expresar emociones
- Conocer consejos para expresar las emociones
- Identificar emociones

Duración: 35 minutos

Materiales: Ficha identificación de emociones

Cartulina, tijeras, lápices, gomas, pictogramas de emociones

Esta actividad consistirá en que los alumnos, a través de imágenes en las cuales aparecen expresiones faciales de distintas emociones si lo consideran necesario, sean conscientes de sus emociones y nos comenten como se sienten cada día. Para que esto se lleve a cabo, se debe dar un clima de respeto y confianza para que los alumnos puedan expresar todo lo que sienten. También se debe escuchar a los compañeros y que este se sienta escuchado.

Para favorecer que esto suceda en el aula, crearemos entre todos el rincón de la escucha, donde dibujaremos una oreja grande con unos auriculares y algunos pictogramas de las emociones básicas, para que los alumnos/as puedan acceder a este rincón, siempre que lo necesiten, para analizar sus propios sentimientos. Pueden expresar sus sentimientos tanto por escrito como por pictogramas u oralmente,

aunque también lo pueden hacer contándole la situación a la oreja o invitar a un amigo para que le escuche.

Actividad 5: Entrevista a las emociones

Objetivos:

- Conocer las emociones a través del juego

Duración: 45 minutos

Materiales: folios, lápiz

En esta sesión vamos a realizar entrevistas a las emociones. Los alumnos serán divididos por parejas para que piensen y redacten una entrevista a la emoción que se les asignará previamente. Así pues, la actividad va a consistir en que los alumnos deben realizar una entrevista, uno/a será el entrevistador/a y otro la emoción, con las cuales el resto de los compañeros deberán de adivinar a través de esta cómo es esa emoción (su manera de pensar, de actuar, cómo reacciona ante las situaciones...). Deberá ser una entrevista lo más real posible.

Para llevar a cabo la entrevista deberán escribir tanto las respuestas como las preguntas y la profesora les propondrá preguntas como: ¿Cómo te sientes? ¿Por qué piensas así? ¿Cuáles son tus pasatiempos? ¿Qué sucedió para que te convirtieras en esto?

UNIDAD DIDÁCTICA 2: MI ESPEJO-SU ESPEJO

Actividad 1: ¿Qué piensan de mí?

Objetivos:

- Conocerme a mi mismo y a los demás
- Respetar la percepción que tienen de mí los demás.
- Describir los factores positivos y los factores negativos de los demás
- Desarrollar habilidades comunicativas
- Trabajar el respeto y la escucha activa

Duración: 45 minutos

Materiales: imágenes de identificación de emociones

Esta sesión comenzará explicando cada niño cómo se siente en ese momento. Para ello, si lo creen necesario, podrán utilizar las imágenes de identificar las emociones de las actividades anteriores. Una vez se hayan expresado todos los alumnos, se creará un círculo en el aula donde todos los alumnos/as se sentarán en el suelo. Creado el círculo, se colocará a un niño/a en el centro. El objetivo de la actividad es que todos los miembros de clase le comenten a la persona que está dentro del círculo cuáles son sus aspectos positivos y negativos, tanto físicos como personales. Todos los miembros del grupo han de pasar por el interior del círculo y escuchar las opiniones de los demás. Cuando todos los alumnos han recibido afecto, se les hará reflexionar sobre cómo se han sentido, qué cosas les han sorprendido, con qué cosas se quedan.

Actividad 2: ¿Tú que sentirías sí...?

Objetivos:

- Conocer lo que sienten los demás
- Respetar los sentimientos de los demás

Duración: 35 minutos

Materiales: ninguno

En esta actividad se propondrán diferentes situaciones en las que los alumnos tendrán que tratar de describir lo que sienten los protagonistas. Tendrán que respetar las opiniones de los demás y tener una escucha activa durante la actividad.

Así pues, los alumnos, por orden de lista, irán saliendo al centro del aula y describirán justificadamente las emociones que creen que se sienten en situaciones como, por ejemplo;

Juan está solo en casa, fuera está cayendo una tormenta, de pronto se oye un fuerte trueno y seguidamente se apaga la luz.

María tiene una actuación de baile muy importante, su mejor amiga le había prometido ir, pero el día de la actuación no aparece.

Es tu cumpleaños y tu familia te regala el perro que tanto tiempo llevabas esperando.

Olivia estaba jugando en el parque cuando, de repente, se cayó en un charco de barro.

Abres los ojos al despertar y te das cuenta de que te has dormido y no llegas a firmar el contrato de trabajo que tanto que ha costado conseguir.

Actividad 3: Valoramos cosas diferentes

Objetivos:

- Aprender que las personas valoran cosas diferentes.
- Conciencia que las personas somos y pensamos diferente
- Expresar opiniones propias respetando las ajenas
- Descubrir otro modo de sentir emociones
- Respetar los turnos de palabra y mantener una escucha activa

Duración: 45 minutos

Materiales: ninguno

Con esta sesión se pretende que los niños se expresen y sean capaces de respetar las opiniones de los demás. Por esto, se les propondrá una actividad donde cada alumno/a deberá decir 3 cosas buenas y 3 cosas malas del día anterior, e intentar darles soluciones a las cosas malas y justificar porque ha seleccionado esas tres cosas buenas. En todo momento se cederá el paso cuando un alumno quiera dar su opinión, siempre que sea desde el respeto.

Actividad 4: Estatuas emocionales

Objetivos:

- Ser conscientes de que no todos mostramos las emociones de la misma

manera

- Identificar diferentes rasgos faciales o corporales según las emociones
- Expresar emociones usando un lenguaje gestual

Duración: 35 minutos

Materiales: Equipo de música

Esta dinámica va a consistir en fomentar la expresión corporal. Para ello, los alumnos se desplazarán por el patio del recreo para tener más movilidad. La profesora pedirá a los alumnos/as que se desplacen por el patio mientras suena la música, cuando esta se pare, la profesora dirá una palabra relacionada con las emociones, estos se tendrán que volver estatua en una posición que les recuerde la palabra mencionada anteriormente. Por ejemplo, si la palabra ha sido “amor”, al parar la música los alumnos deberán quedarse en una postura que le recuerde a dicha palabra. Las palabras que deberán representar son “paz”, “alegría”, “amistad”, “aburrimiento”, “odio”, “impotencia”.

Actividad 5: Sensaciones diferentes

Objetivos:

- Sentir diferentes emociones según el contexto en el que se encuentran
- Exponer la emoción que se está sintiendo en una situación concreta

Duración: 40 minutos

Materiales: cajas, y el contenido que se vaya a poner dentro de estas.

La profesora habrá preparado un circuito de cajas por toda el aula, cada caja

contendrá diferentes objetos como, por ejemplo; ojos líquidos de chuches, pelo, arena, bichos muertos... etc. Los alumnos en fila de uno con los ojos vendados, deberán ir pasando por las cajas, meter la mano y expresar todo lo que siente en voz alta, pero sin desvelar lo que hay dentro de las cajas.

Al finalizar la actividad realizaremos una reflexión con la cual pretendemos que los niños/as sean conscientes de que se pueden expresar emociones sin saber qué es lo que te rodea.

UNIDAD DIDÁCTICA 3: EXPERIMENTO DENTRO DE MI CUERPO

Actividad 1: Sensaciones de colores

Objetivos:

- Autoconocer sus emociones en cada momento
- Expresar las emociones
- Identificar cada una de las emociones a través de logos
- Fomentar el trabajo en equipo

Duración: 35 minutos

Materiales: Ordenador para ver el vídeo cuento

<https://www.youtube.com/watch?v=EvmuOfkq3us>

Cartulinas, lapiceros de colores, tijera, goma

Esta sesión abre paso al trabajo de las emociones por separado, para expresar tus propias emociones primero tienes que descubrirlas y conocerlas. Para ello, la profesora les pondrá un vídeo cuento del libro “El monstruo de colores”, libro sencillo que trata las emociones de manera gráfica, sencilla y clara a través de los colores, dejando muy clara la importancia de conocerlas y saber expresarlas.

Una vez visto el video, realizamos una actividad que consiste en los siguiente:

Como en sesiones anteriores hemos visto el tráiler de “Inside Out” y se trabajan las seis emociones básicas, lo que haremos será un mural de colores por emoción, es decir, la cartulina azul será la tristeza, la roja el enfado... La clase se dividirá en grupos de 4 personas.

Una vez estén todos en sus grupos pensarán un dibujo que representará cada emoción, seguidamente tendrán que hacer una pequeña descripción de la emoción correspondiente como hemos visto en el video cuento y finalmente se expone delante de toda la clase.

Una vez finalizada y reflexionada la sesión, la profesora hará fotocopias de los logos de cada emoción y las repartirá a los niños para que ellos todos los días al entrar en clase pongan encima de la mesa la emoción que sienten y así podremos saber cómo se siente cada niño todos los días.

Actividad 2: Te como a besos en el buzón de la alegría

Objetivos:

- Conocer las emociones de alegría y tristeza

- Saber expresar las emociones de alegría y tristeza
- Descubrir técnicas para solucionar la tristeza
- Respetar los sentimientos de los demás

Duración: 45 minutos

Materiales: caja de cartón, papeles de colores, tijeras, pegamento, rotuladores o lapiceros de colores.

En esta actividad lo primero que vamos a trabajar va a ser el concepto de alegría y de tristeza mediante una explicación de la profesora en la que los alumnos tendrán que intervenir.

Claros los conceptos de alegría y tristeza, realizaremos dos pequeñas actividades. La primera consistirá en que los niños estando sentados en el suelo en círculo, van a salir al centro y nos van a contar situaciones que les ponen triste. Cuando un alumno acabe, la profesora dirá el nombre de otro compañero y este tendrá que ir a darle un beso o un abrazo. Así hasta que todos los compañeros hayan realizado la actividad.

Al acabar esta actividad, se reflexionará acerca de lo importante que es mostrarle cariño a una persona que esta triste.

Relacionado con la actividad anterior, la profesora les propondrá realizar el buzón de la alegría. Este buzón consiste en que los alumnos van a escribir mensajes positivos a todos sus compañeros al final del día, con la intención de que, si algún compañero está triste, enfadado... cambie su actitud y experimente la emoción de alegría.

Actividad 3: Todo lo que eres me gusta

Objetivos:

- Trabajar la autoestima
- Valorar las opiniones de los demás
- Aceptarse conociendo sus capacidades y limitaciones personales
- Respetar cómo es cada persona

Duración: 40 minutos

Materiales: folio y lápiz

La actividad consiste en que la profesora les repartirá un folio a cada alumno/a, y tendrán que escribir su nombre en mayúsculas. A continuación, pasarán la hoja por sus compañeros, los cuales tienen que completar la frase “lo que más me gusta de ti es...”. Con aspectos positivos del compañero en cuestión. Lo que escriban los alumnos/as tiene que estar en primera persona y reflejar las características bonitas de los demás.

Tendrán dos minutos para pensar y escribir las características de los demás, cuando estos minutos pasen la profesora dirá cambio y se pasará el folio al siguiente compañero, hasta que todos hayan escrito.

Al final, el folio volverá a las manos de su dueño, quien, en silencio, leerá lo que han escrito sus compañeros y deberán guardar esa hoja como un tesoro.

Para finalizar la sesión reflexionaremos con los alumnos acerca de cómo se han sentido, si ahora se conocen mejor y si ellos sabían que sus compañeros les veían así.

Actividad 4: Botellas de emociones

Objetivos:

- Autoconocer sus emociones
- Expresar sus emociones de forma diferente a la verbal
- Regular sus emociones en función de sus vivencias

Duración: 35 minutos

Materiales: Botellas de tamaño pequeño, botella de tamaño grande, sales de colores.

En esta actividad se va a llevar a cabo la creación de botellas emocionales. La profesora les explicará a los alumnos/as que como ya hemos trabajado en varias ocasiones la asignación de colores para las emociones, lo que tienen que hacer con los botes pequeños de sales de colores, que tienen encima de la mesa, es llenar la botella grande de estas sales en función de cómo se sientan en el día. Por ejemplo, en el día de hoy no estoy triste, ni enfadado, no tengo ningún miedo, me produce asco la comida que hay en el comedor, me ha sorprendido que no tengamos deberes y estoy muy contenta, así pues, deberán poner al final de la botella las emociones que hoy no tienen y al principio de ella las que, si tienen, irán en este orden; tristeza, enfado, miedo, sorpresa, asco y alegría.

Esta actividad deberán realizarla todos los días al llegar a clase junto con poner el logo de cómo se sienten en ese día.

Actividad 5: El fantasma quita miedos

Objetivos:

- Aprender que hacer cuando se siente miedo

- Reconocer sus emociones
- Trabajar el miedo

Duración: 35 minutos

Materiales: Cuento de Juan sin miedo

Mediante una asamblea, la profesora les leerá el cuento de Juan sin miedo. Al acabar les hará preguntas como: ¿Qué dijo Juan cuando su padre le preguntó que quería aprender? ¿A dónde fue Juan para aprender a tener miedo? ¿Juan tuvo algún miedo? ¿Creéis que todas las personas tenemos miedos? ¿Cómo se descubren los miedos?

Una vez aclaradas las cuestiones, la profesora les explicará que van a dibujar en una cartulina grande un fantasma que, a partir de ese día, se va a comer todos los miedos que tengan. Para que esto suceda tendrán en un rincón del aula el fantasma colgado y al lado un post-it para que ellos mismos, de manera individual, cuando tengan miedo vayan y lo escriban en el post-it, después lo pegarán en el fantasma y el miedo desaparecerá.

UNIDAD DIDÁCTICA 4: APRENDEMOS DE LOS DEMÁS

Actividad 1: La bomba de la ira

Objetivos:

- Aprender a reconocer la ira

- Autoconocer sus emociones
- Desarrollar la capacidad de manejar el enfado

Duración: 40 minutos

Materiales: Bolsa de tela, ficha de la ira (*anexo 1*), pasos para desactivar la bomba de la ira

Lo primero que vamos a llevar a cabo en esta sesión va a ser una explicación de la ira, asemejándola con una bomba. La ira es como una bomba, si la ira explota arrasa con lo que hay alrededor.

La actividad va a consistir en darles la solución para desactivar esa bomba y evitar que explote, además de aprender que es lo que nos produce la ira. La profesora les repartirá la ficha de “La bomba de la ira” (*anexo 1*), donde conocerán como es la bomba para después poder desactivarla. Una vez reflexionado esto, les entregará la profesora una ficha con las instrucciones (*anexo 1*) para poder desactivar la bomba. Se les pedirá que lo pongan en práctica. Así pues, les dejará un saco donde encontrarán situaciones en las que se producen ira y tendrán que anotar las estrategias que han ido desarrollando.

Para finalizar realizaremos una reflexión para que sean conscientes de que cuando tienen ira en el cuerpo deben saber usar estrategias desactivar esa bomba.

Actividad 2: 1,2,3 vuelvo a la calma

Objetivos:

- Aprender técnicas de relajación

- Gestionar varios sentimientos en una situación determinada

Duración: 35 minutos

Materiales: colchonetas, música, pelotas de tenis

En esta actividad la profesora les explicará a los alumnos/as que muchas veces frente a algunas situaciones tenemos muchos sentimientos encontrados y no sabemos gestionarlos, así pues, es necesario conocer técnicas de relajación para ponerlas en prácticas en esos momentos.

La actividad consiste en que, por parejas, cada una tendrá una colchoneta, se les repartirá pelotas de tenis. Uno/a de la pareja se tumbará boca a cabo y el otro realizará un masaje relajante con la pelota, cambiando los roles cada 5 minutos. Primero se realizará masajeando brazos y manos, después la espalda y las piernas y finalmente con la punta de los dedos la cara.

Para finalizar la actividad, se pondrá música relajante y se tumbarán en las colchonetas con los ojos cerrados y boca arriba mientras la profesora les irá contando unas pautas para que encuentren un lugar especial en el que se sientan cómodos y relajados. Estarán en este lugar especial durante 15 minutos. Para que ambas actividades tengan efecto se necesita que la clase tenga un clima relajado.

Se reflexionará con ellos la importancia de relajarse ante situaciones en las que experimentas muchas emociones a la vez, recomendando siempre que paren, se relajen y ordenen esos sentimientos para poder seguir.

Actividad 3: Misterio

Objetivos:

- Trabajar el asco y la sorpresa
- Autoconocer las emociones

Duración: 35 minutos

Materiales: cajas, líquido aromático, serrín mojado, plastilina marrón, ratón de peluche, lombrices.

Lo primero que se hará será explicar los conceptos de sorpresa y asco. Seguidamente realizaremos una actividad en la que los niños introducirán la mano en cinco cajas diferentes. Dentro de cada una de ellas habrá cosas que aparentemente les den asco, pero que quizá se sorprendan y sean todo lo contrario como, por ejemplo, un líquido amarillento que parecerá pis, pero por el contrario será un aroma líquido que huela muy bien, otra contendrá serrín mojado y pondrá un cartel que ponga “caca de vaca”...

Los alumnos tendrán que pasar de uno en uno palpando el interior de cada caja. Cada caja llevará un nombre, verdadero o falso, pero eso tendrán que saberlo cuando lo estén tocando. El resto de los alumnos observarán las caras de asco o de sorpresa, en función de lo que sientan en cada caja.

Actividad 4: Las máscaras

Objetivos:

- Desarrollar la empatía
- Desarrollar habilidades comunicativas para expresarse

Duración: 40 minutos

Materiales: Máscaras con las caras de los alumnos de clase

Se realizará un juego en el cual un alumno saldrá al centro de clase y se le pondrá una máscara con la cara de uno de sus compañeros sin que él/ella lo sepa. Este con la máscara puesta tendrá que ir haciendo preguntas a sus compañeros tales como: ¿Siempre estoy contento? ¿Me enfado mucho? ¿Qué me gusta hacer? Etc, hasta que adivine que compañero de clase es. Todos los alumnos tendrán que realizar la actividad.

Para finalizar la sesión hablaremos de la empatía, de la importancia de ponerse en el lugar el otro y entender lo que sucede para desarrollar buenas habilidades sociales.

Actividad 5: Guardar turnos y respetar

Objetivos:

- Respetar a los compañeros
- Trabajar las habilidades sociales

Duración: 35 minutos

Materiales: ninguno

Los alumnos se sentarán en círculo, la profesora empezará creando un ritmo con su cuerpo, mientras los alumnos tendrán que escucharla para luego repetirlo. Después el alumno/a que este al lado de la profesora realizará otro ritmo y sus compañeras/os lo repetirán, así hasta que todos lo hayan hecho. En un momento dado, la profesora interrumpirá a alguno de los alumnos para que puedan comprobar qué se siente

cuando una persona no escucha y así al finalizar la actividad podremos reflexionar acerca de lo importante que es escuchar a los demás para desarrollar una buena habilidad social y que sean conscientes de los efectos que tiene no escuchar a los demás.

4.8. Evaluación

La evaluación permite conocer y orientar el aprendizaje que realizan los alumnos/as y si el profesorado ha realizado su práctica docente de manera correcta. Una vez se ha llevado a cabo esta, se pretende saber si se debe rectificar o mantener alguna metodología o criterio de las actividades que se han llevado a cabo. Con dicha evaluación no se pretende poner una nota sino conocer, decidir y tomar decisiones acerca de la práctica docente. De este modo, también, se pretende confirmar si el proceso de evolución del alumno/a, en relación a su nivel y característica es adecuado.

Desde mi punto de vista, uno de los métodos de evaluación más correctos para llevar a cabo cuando se trabajan las emociones es la evaluación continua, ya que se trata de un proceso de aprendizaje largo y transversal que les permite interiorizar sus sentimientos y saber relacionarlos con la vida cotidiana.

Para evaluar mi propuesta de intervención en el aula se va a llevar a cabo una evaluación continua dado que las actividades propuestas se pueden realizar de manera progresiva durante el curso académico. Por ello, se podrá evaluar a los alumnos mediante los resultados y la observación de los objetivos concretados que hayan adquiridos de cada actividad, así como los contenidos didácticos de cada una estas.

La evaluación se comienza con una evaluación inicial, con la que se podrá conocer el punto de partida de los alumnos con las emociones, mediante informes anteriores. Durante el desarrollo de las actividades se realizará una evaluación continua y al

finalizar la propuesta una evaluación final en la que se pretende ver la evolución del alumnado y comprobar también si han adquirido los objetivos marcados.

Los resultados de la observación de actividades se irán registrando en el instrumento de evaluación llamado escala de apreciación (*anexo 2*) que he diseñado para recoger la información que me interesa registrar de los alumnos. En caso de que haya algo que llame la atención de un alumno/a o si hay alguno/a que debe ser controlado por algún motivo concreto, se apuntará todo para así poder ayudarles o modificar las actividades que no les benefician.

Con este método de evaluación la profesora podrá estar más pendiente del proceso de enseñanza-aprendizaje ya que tiene todo controlado y registrado.

4.9. Resultados

Dada la situación actual que estamos viviendo debido al COVID-19, la propuesta expuesta a lo largo de este trabajo no se pudo implementar en el aula, por lo que no se ha podido comprobar si las actividades fomentan una mejoría en el alumnado en cuanto al reconocimiento, expresión y gestión emocional.

5. CONCLUSIONES

La lectura emocional del aula es una de las competencias profesionales más necesarias para la práctica docente, pues es una herramienta fundamental que nos proporciona una información importante acerca del alumnado y sobre los propios docentes, sin embargo, se podría decir que es una de las habilidades menos trabajadas y desarrolladas en la formación inicial y permanente del profesorado.

A pesar de la gran variedad de programas emocionales que se están implementando en las aulas, que demuestran la gran influencia que tienen las emociones en los alumnos

tanto a corto como al largo plazo, desde mi punto de vista, queda mucho camino por recorrer para que se le dé la importancia que se debería.

Así pues, en relación a la búsqueda bibliografía en la que se centra el marco teórico, se ha observado a través de publicaciones como, por ejemplo, las de Mayer y Salovey o Bisquerra que la educación emocional produce beneficios en los alumnos/as, y a los docentes el poder de obtener información muy importante sobre ellos mismos y sobre el alumnado, por ello no se debería permitir el lujo de prescindir de toda esta información emocional.

La emoción y la inteligencia son dos herramientas que si se trabajan cooperativamente permiten conseguir los grandes éxitos que nos llegamos a plantear.

La práctica llevada a cabo en este trabajo final de grado, y tras comprobar que uno de los objetivos de la etapa de Educación Primaria confirma la necesidad de garantizar la formación integral de los alumnos, tanto intelectual como emocional, se muestra necesaria la implementación de programas emocionales en las aulas de primaria, dándole a la educación inclusiva un papel promotor en el desarrollo integral del alumnado.

Llevar a cabo programas emocionales no implica un efecto negativo al trabajo de otros contenidos académicos, sino que se complementan y fomentan aspectos académicos como, por ejemplo, la expresión oral o escrita, o aspectos personales como por ejemplo el desarrollo personal del alumno/a.

Los programas emocionales que actualmente se están llevando a cabo en el aula ofrecen un gran abanico de posibilidades en los que los propios alumnos son capaces de descubrirse, lo cual debería de ser un objetivo principal de la escuela. Aun así, se plantea que el sistema educativo debería de fomentar el estudio de la educación emocional para seguir investigando sobre los efectos que producen las emociones en la etapa de Educación Primaria, al igual que para desarrollar instrumentos válidos que verifiquen dichos beneficios.

A pesar de no haber podido implementar la propuesta de intervención debido a la situación de confinamiento que estamos viviendo con la COVID-19, puedo concluir este trabajo reflexionando que la educación, a través de la emoción, debe plantearse primero de cara a uno mismo y posteriormente de cara a su enseñanza con el resto de alumnos y alumnas, ya que sin haber desarrollado un aprendizaje emocional personal es difícil plantar actividades que desarrollen las emociones de los alumnos y alumnas.

Una vez llevado a cabo este aprendizaje personal en el aula se pueden incluir actividades que traten contenidos como los expuestos en este trabajo, ya sea de forma transversal o explícita.

Los niños necesitan hablar de sus sentimientos y emociones para desarrollarse personalmente.

Somos seres emocionales, más que racionales, pero tratándose de profesores, con más motivo, pues el aula está permanentemente inundada de relaciones intensas y extensas, cargadas de emociones, de las que no nos podemos sustraer: en cualquier momento en un aula hay siete sonrisas, tres miradas despectivas, dos gestos de rechazo o cinco muestras de aceptación... (Vaello, 2009).

BIBLIOGRAFÍA

Abarca Castillo, M. (2003). *La Educación Emocional en la Educación Primaria: currículo y práctica (Tesis Doctoral)*. Universitat de Barcelona, España.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43.
<http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109531/104121>

Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée.

Bisquerra Alzina, R., y Bisquerra Prohens, A. (2016). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*.
[http://encore.fama.us.es/iii/encore/record/C__Rb2713338__Seducacion emocional__P0%2C1__Orightrresult__X7__T?lang=spi&suite=cobalt](http://encore.fama.us.es/iii/encore/record/C__Rb2713338__Seducacion+emocional__P0%2C1__Orightrresult__X7__T?lang=spi&suite=cobalt)

Cebriá Alegre, N. (2017). Educación Emocional, evolución del concepto e implicaciones en el marco legal de la escuela Primaria. 2016-2017.
<http://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/3955>

Currículo Oficial Primaria de Aragón, Consultado el 10 de junio de 2020, recuperado de: http://www.educaragon.org/HTML/carga_html.asp?id_submenu=52

Durán, D., y Giné, C. (2011). La formación del profesorado para la educación enclusiva : Un proceso de desarrollo profesional y de mejora de los centros para atender la diversidad. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 153-170.

Extremera, N., y Fernández Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332, 97-116

Ibañez, J. (2015). Autorregulación y desarrollo escolar. Control ejecutivo frío y cálido, estatus socioeconómico y. 367.

<https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/26729?show=full>

Ley Orgánica, 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación. Madrid: Boletín Oficial del estado (1985).

Ley Orgánica General del Sistema Educativo. Madrid: Boletín Oficial del estado (1990).

Ley Orgánica, 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, Madrid: Boletín Oficial del Estado, 106. (2006).

Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Madrid: Boletín Oficial del estado (2013).

Mariano Chóliz (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional
www.uv.es/=choli

Maricela, M., y Flores, T. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar: Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 15(25), 9-24.

Merchán, I. M., Bermejo, M. L., y González, J. de D. (2014). Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria || Effectiveness of an Emotional Intelligence Program in Elementary Education. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 1(1), 91.
<https://doi.org/10.17979/reipe.2014.1.1.30>

Montañés, M. C. (2005). Psicología De La Emoción: El Proceso Emocional. 1-34.

Moreno, C. M, Vicente, E. S., y Martínez, C. E. (1998). Revision historica del concerto de inteligencia: Una aproximacion a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicologia*, 30(1), 11-30.

Oberst, U., y Chamarro Lusa, A. (2004). Modelos teóricos en inteligencia emocional y su medida. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport*, 14, 209-217.

Paoloni, P. V., Rinaudo, M. C., y González Fernández, A. (2013). Cuestiones en Psicología Educacional. En Sociedad Latina de Comunicación Social (Vol. 01). <http://www.cuadernosartesanos.org/2014/cde01.pdf#page=83>

Ruiz-Rodríguez, J. A., y Corchuelo-Fernández, C. (2015). Una aproximación a la educación emocional desde el marco legislativo. I Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional. CIECE. Prevención de dificultades socio-educativas, 192-199.

Vaello Orts, J. (2009). *El profesor emocionalmente competente: un puente sobre "aulas" turbulentas*. Barcelona: Graó.

ANEXOS

Anexo 1. La bomba de la ira

SITUACIONES EN LAS QUE SUELO ENFADARME					
¿Por qué me enfado?					
¿Qué pienso?					
¿Cuáles son mis sensaciones?					
¿Qué hago?					
¿Perjudico a los demás?					
¿Me perjudico a mí?					
¿Cómo me siento después?					

OPCIONES	¿Puedo descartarla?	¿Es lo que realmente quiero o necesito?	¿Es lo que realmente me hace feliz?	Ventajas	Inconvenientes	Valoración	Escojo

CÓMO PUEDO DESACTIVAR LA BOMBA DE IRA

Existen diferentes maneras para desactivar la bomba de la ira. Vamos a seguir unos pasos para desactivarla.

- Me voy a un sitio tranquilo unos minutos
- Respiro profundamente y cuento mi respiración. Contaremos 25 veces la respiración, nos centramos solo en el aire en como entra y sale por la nariz.
- Si me he relajado paso al siguiente paso, si aún no me he relajado me centro en la respiración otra vez.
- Anoto mi enfado en una hoja o dibujo fuertemente en una hoja, antes de insultar o gritar a alguien.
- Valoro si realmente es importante el motivo de enfado.
- Pienso en cómo puedo hablar con la otra persona para aclarar la situación sin hacer daño.

- Hago una lista con las cosas que quiero decir y cómo las quiero explicar, dejando claro cómo te sientes en todo momento.
- Hablo con la otra persona, de manera educada y respetando.
- Escucho al otro y presto atención a su punto de vista y sentimientos.

Anexo 2. Evaluación mediante observación

OBSERVACIÓN DE LA EVOLUCIÓN EMOCIONAL				
ÍTEMS	Siem pre	Casi siempre	A veces	Nu nca
Reconoce sus emociones				
Reconoce las emociones de sus compañeros				
Autorregula sus emociones				
Reconoce diferentes maneras de sentir				
Propone otras técnicas para controlar las emociones				
Utiliza la relajación como técnica de control de emociones				
Reconoce lo positivo y negativo de si mismo				
Reconoce lo positivo y negativo de los demás				

Ayuda a los demás				
Ha desarrollado la autoestima				
Ha desarrollado la empatía				
Comprende y escucha a sus compañeros				
Respeto las emociones y opiniones de sus compañeros				
Promueve la actitud positiva				
Es capaz de hacer frente a cualquier emoción				
OBSERVACIONES:				